



EN PLEINE FORME
 Par Laura Chatelain

REMISE EN FORME ET DÉTENTE ASSURÉES !

7 bonnes raisons de faire une thalasso

S'offrir un moment de cocooning est déjà une raison suffisante... Mais les bienfaits d'une cure vont très au-delà de cela.

Pour arrêter de compter les moutons

Bercée par le bruit des vagues et détendue par les soins de la journée, on dort souvent mieux en thalasso. L'étude de l'IRBA et de la thalasso de Saint-Malo le confirme : le temps de sommeil augmente de 20 % dès la première nuit et de 27 % au bout de 3 jours. C'est également l'occasion de faire le point sur ses habitudes de sommeil lors d'une consultation médicale et de travailler sur

le lâcher-prise et la relaxation pour avoir de nouveaux outils anti-insomnie.

À TESTER

✓ Cure « No Stress & Sommeil », Thalazur Port Camargue. Entre les séances audio de sophrologie pendant les soins, les menus spécial sommeil et l'appareil « Dodow » en chambre, tout

invite à rejoindre les bras de Morphée. 6 jours/6 nuits, à partir de 1372 €/pers. en demi-pension. Rens. sur thalazur.fr/port-camargue.

✓ Et Escale « Mieux dormir », Thalazur Royan. Shiatsu, relaxation, modelage crânien, 3 jours/3 nuits, et petit-déjeuner dès 700 €/pers. Rens. sur thalazur.fr/royan.

Pour perdre quelques kilos

Il faut une bonne dose de motivation pour se mettre au « régime » et amorcer une perte de poids. Commencer par une cure thalasso facilite la tâche grâce à la combinaison de soins drainants et raffermissants, d'activité physique et de menus light, mais gourmands, composés par des chefs experts de la gastronomie diététique. Entre poissons frais, petits légumes qui donnent envie et desserts hyperinventifs, on se régale sans avoir l'impression de se priver. Le suivi avec une diététicienne sur plusieurs semaines est un plus pour garder les bonnes résolutions une fois rentrée à la maison.

À TESTER

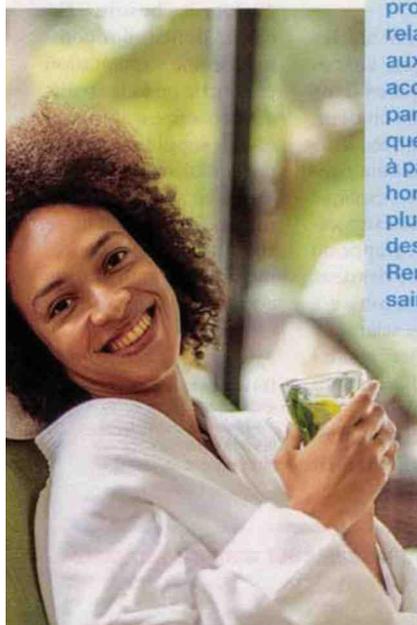
Cure Performance Minceur 2 semaines, Thalassa Sea and Spa Dinard. Une cure longue pour amplifier les résultats et partir sur de bonnes bases. 13 nuits/12 jours de soins, à partir de 3402 €/pers. en pension complète diététique. Rens. sur thalassa.com.

Pour laisser le stress derrière soi

Entrer en cure, c'est couper avec le stress ambiant du quotidien et du travail. L'environnement invite à la déconnexion : tout n'est que mer, calme et volupté. On change de rythme, se laissant porter d'un soin à l'autre sans rien avoir à organiser et on peut même, si on le souhaite, rester en peignoir pour passer de sa chambre à la thalasso et de la thalasso au restaurant... Bains, modelages ou enveloppements invitent au relâchement musculaire et, si on ajoute des séances de relaxation ou de méditation, on est plus zen que jamais !

À TESTER

Cure Slow Time, Thalasso de Concarneau. Douches sous affusion, massage crânien, séance d'hypnose, massage Bakhti ou encore atelier de méditation, tout est fait pour déconnecter. 6 jours/6 nuits, à partir de 978 €/pers. hors hébergement, et 1602 €/pers. en demi-pension. Existe aussi en 4 ou 5 nuits. Rens. sur concarneau-thalasso.com.



Pour découvrir de nouveaux horizons

Faire une thalasso en France, c'est aussi l'assurance de s'initier à des techniques exotiques dont on n'avait jamais entendu parler ! Car ces établissements sont souvent à la pointe en termes de médecines alternatives, gyms douces, massages du monde et soins inspirés de la médecine

chinoise ou de l'ayurvéda. Entre soin du visage japonais (kobido), massage des pieds aux bols kansu, chi nei tsang, pour se réconcilier avec son ventre, ou atelier découverte du raïki, il y aura forcément quelque chose de nouveau pour vous surprendre... et vous faire du bien.

Pour resserrer les liens

Les thalassos ne pensent pas qu'aux femmes qui viennent seules ou entre copines : amenez votre chéri ou votre ado, ils ne seront pas déçus du voyage ! Des cures duo (ou même trio pour les couples avec bébé) sont pensées spécialement pour satisfaire tout le monde. Elles proposent à chacun des soins adaptés à son profil et des moments complices à partager ensemble (massages ou hammam en duo, etc.).

À TESTER

Forfait Ado Détente, Thermes marins de Saint-Malo. Un programme de soins relaxants destiné aux ados, pour accompagner leurs parents sur n'importe quelle cure. 5 jours, à partir de 420 €, hors hébergement, en plus du séjour thalasso des parents. Rens. sur thalasso-saintmalo.com.

Pour en finir avec ses douleurs

En cas d'arthrose, de rhumatismes ou de mal de dos, on trouve souvent un vrai soulagement en thalasso. L'approche est globale : soins antalgiques grâce aux boues chaudes, bains, jets et massages pour détendre les muscles raidis, relaxation ou méditation pour prendre ses distances avec la douleur, reprise de l'activité physique en douceur avec un kiné... Et recommander à bouger dans des bassins d'eau chaude est beaucoup plus facile car on ne subit pas le poids du corps.

À TESTER

Cure Dos et Articulations, Côté Thalasso, Île-de-Ré ou Banyuls-sur-Mer. Des soins inédits à l'huile de magnésium pour apaiser les zones douloureuses (fatigue musculaire, arthrose...). 5 jours/6 nuits, à partir de 730 €/pers. hors hébergement et 1323 €/pers. en chambre double et demi-pension. Rens. sur cote-thalasso.fr.

À TESTER

Cure Ojas-Ayurveda, Alliance Pornic. Pour s'initier aux préceptes de la médecine indienne, des massages à la diététique ayurvédique. 4 jours/4 nuits, à partir de 1552 €/pers en demi-pension. Rens. sur thalassopornic.com.

Pour se mettre au sport

Vous aimeriez bouger davantage, mais vous ne savez pas par où commencer ni quelle activité choisir ? Les thalassos proposent des cures « reprise du sport » en douceur. Encadrée par des kinés et des coaches, on est rassurée et motivée. De l'aquabike au yoga en passant par le Bungy Pump (marche dynamique avec des bâtons à ressort), l'éventail des activités proposées est large !

À TESTER

Cure Sport Attitude, Thalasso Serge Blanco, à Hendaye. 5 séances d'activité physique adaptée à votre niveau de forme (aquabike, Bungy Pump...) pour se remettre au sport, et des massages et soins pour récupérer. 6 jours/6 nuits, à partir de 1110 €/pers. en demi-pension. Rens. sur thalassoblanco.com.

C'est le moment d'en profiter !

Les Fêtes approchent à grands pas ? Voici une bonne et originale idée de cadeau, groupé ou non ! Grâce à un bon « magique », offrez ou faites-vous offrir une carte cadeau* pour profiter d'une pause détente dans le magnifique Relais Thalasso Bénodet, refait à neuf. En plus, en réservant 90 jours avant votre séjour, vous pourrez bénéficier de 20 % de réduction toute l'année !

* Cartes cadeau à partir de 65 €. Rens. : Relais thalasso Bénodet, sur relaisthalasso.com et au 02 98 66 27 00.

Plus de conseils forme sur maximag.fr/sante

Pour laisser le

Pour découvrir de nouveaux horizons